

9月 幼児食献立表



日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (水)	ごはん 牛肉と根菜の甘辛炒め 小松菜の白和え 厚揚げとしめじのお味噌汁	牛肉 豆腐・白味噌・鰹粉 油揚げ・味噌	米 砂糖・油・酒 胡麻・練り胡麻・砂糖	蓮根・筍・人参・いんげん ほうれん草・人参・白滝 玉葱・しめじ・青葱	濃口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	500 kcal
2 (木)	ごはん サバのみぞれ煮 きゅうりの胡麻味噌和え りんご	サバ	米 酒・砂糖 胡麻・砂糖・酢	大根・生姜 もやし・人参・きゅうり りんご	鰹・昆布だし 薄口醤油 薄口醤油 塩	400 kcal
3 (金)	ごはん お好み焼き もやしの昆布和え オレンジ	豚ばら肉・むきエビ・イカ・ちくわ・卵・鰹粉	米 お好み焼き粉・天かす・お好み焼きソース・マヨネーズ 砂糖	キャベツ・青葱・青のり もやし・人参・きゅうり・コーン・塩昆布 オレンジ	淡口醤油 酢	520 kcal
4 (土)	きつねうどん ひじきの五目煮 りんご	豚もも肉・油揚げ ちくわ・大豆	ゆでうどん・みりん 砂糖・ごま油・酒	南瓜・玉葱・人参・しめじ・青葱 蓮根・ひじき・人参・いんげん りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	480 kcal
6 (月) 始業式	ごはん 鮭のホイル焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	鮭・白味噌 鶏胸肉・鰹節	米 マヨネーズ 砂糖	玉葱・しめじ・えのき・コーン ブロッコリー・もやし・にんじん バナナ	濃口醤油 鰹だし 淡口醤油	410 kcal
7 (火)	カレーライス フレンチサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉 ツナ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレールウ フレンチドレッシング	玉葱・人参 レタス・きゅうり・人参・コーン りんご	コンソメ 塩	570 kcal
8 (水) 弁当箱 持参	【おにぎり給食】 太刀魚のからあげ 水菜の梅肉和え オレンジ	太刀魚 鰹節	米(ゆかり・ごま塩) 油・片栗粉・米粉・酒 砂糖	生姜 もやし・水菜・人参・梅肉 オレンジ	淡口醤油 酢・淡口醤油	490 kcal
9 (木)	ごはん バーベキューチキン コールスローサラダ バナナ	鶏もも肉 ロースハム	ごはん 酒 フレンチドレッシング	玉葱・トマトケチャップ・生姜・にんにく キャベツ・人参・きゅうり・コーン・レモン汁 バナナ	淡口醤油 酢 淡口醤油	410 kcal
10 (金)	ごはん アジの蒲焼き 小松菜のおひたし りんご	アジ 油揚げ	米 砂糖・酒・片栗粉 砂糖	生姜 小松菜・もやし・人参 りんご	濃口醤油 淡口醤油	380 kcal
11 (土)	ナポリタン ささみとブロッコリーのサラダ ぶどう 牛乳	ウィンナー ささみ・大豆 牛乳	スパゲッティ・オリーブオイル・みりん 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・ピーマン・トマトケチャップ ブロッコリー・人参・コーン ぶどう	淡口醤油	510 kcal
13 (月) 弁当箱 持参	【おにぎり給食】 卵の千草焼き もやしのゆかり和え オレンジ	卵・鶏ひき肉 ちくわ	米(ゆかり・ごま塩) 砂糖・オリーブオイル 砂糖	玉葱・人参・しめじ・ピーマン もやし・人参・きゅうり オレンジ	酢・淡口醤油	400 kcal
14 (火)	ごはん 鶏の照り焼き 豆腐とひじきの和風サラダ りんご	鶏もも肉 豆腐	米 砂糖・みりん 胡麻・砂糖	生姜 蓮根・人参・ひじき・いんげん りんご	濃口醤油 淡口醤油 塩	430 kcal
15 (水)	9月誕生会	おやつ：白川包み	おにぎり持参			
16 (木)	ごはん サバの味噌煮 セロリのきんぴら えのきと豆腐のすまし汁	サバ・味噌 豚もも肉 豆腐	米 酒・みりん 胡麻・砂糖・酒	生姜・長葱 蓮根・セロリ・人参 えのき・青葱	鰹・昆布だし 濃口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油	490 kcal
17 (金)	ごはん 揚げ春巻き 中華サラダ オレンジ	春巻き 焼き豚	米 油 砂糖	きゅうり・もやし・人参・キャベツ オレンジ	酢 淡口醤油	480 kcal

18 (土)	親子丼 わかめスープ りんご	鶏もも肉・卵	米・みりん 胡麻・ごま油	玉葱・人参・椎茸 玉葱・わかめ りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	450 kcal
20 (月)	敬老の日					
21 (火)	ごはん 麻婆豆腐 中華ナムル オレンジ	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌	米 片栗粉・砂糖 ごま油・砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・生姜 もやし・小松菜・人参 オレンジ	淡口醤油 濃口醤油・酢 鶏ガラスープ	400 kcal
22 (水) 弁当箱 持参	【おにぎり給食】 卵の千種焼き ブロッコリーのおかか和え りんご	鶏ひき肉・卵 鰹節	米(ゆかり・ごま塩) みりん・油 砂糖	玉葱・人参・しめじ・ひじき・青葱 ブロッコリー・人参・キャベツ りんご	濃口醤油 淡口醤油 塩	470 kcal
23 (木)	秋分の日					
24 (金)	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草の胡麻和え ぶどう	鮭 油揚げ	米 砂糖・みりん 胡麻・砂糖	ほうれん草・人参・もやし ぶどう	濃口醤油 濃口醤油	390 kcal
25 (土)	焼きそば ニラ卵スープ ヨーグルト	豚ばら肉・鰹粉 卵 ヨーグルト	焼きそばめん・焼きそばソース・ 油 ごま油	キャベツ・玉葱・人参・もやし・青 のり 玉葱・えのき・ニラ	淡口醤油 鶏ガラスープ	500 kcal
27 (月) 弁当箱 持参	【おにぎり給食】 鱈のパン粉焼き キャベツの胡麻和え オレンジ	鱈・卵 ちくわ	米(ゆかり・ごま塩) 小麦粉・パン粉・酒 胡麻・砂糖	生姜 キャベツ・人参・コーン オレンジ	塩 淡口醤油 酢	430 kcal
28 (火) 年中 園外保育	ミートソフダゲッティー フレンチサラダ バナナ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳	ソフダゲッティー・オリーブオイル フレンチドレッシング	玉葱・人参・しめじ・ピーマン・ホ ールトマト・トマトケチャップ・ウ スターソース レタス・人参・きゅうり・コーン バナナ	コンソメ 濃口醤油	560 kcal
29 (水) 弁当箱 持参	【おにぎり給食】 ひとくちとんかつ キャベツのナムル りんご	豚カツ 鶏むね肉	米(ゆかり・ごま塩) 油 胡麻・ごま油・砂糖	キャベツ・人参・もやし りんご	淡口醤油 中華あじ 塩	430 kcal
30 (木) 年中園外 予備日	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ ヨーグルト	牛もも肉 ツナ ヨーグルト	米・ハヤシルウ・オリーブオイル 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・ トマトケチャップ きゅうり・レタス・人参 オレンジ	コンソメ 塩	530 kcal

【給食室からのお知らせ】

- ・6日(月)は始業式のため、午前保育となります。1号認定児の給食は7日(火)より開始です。
- ・月曜日と水曜日はおにぎり給食になりますので、空のお弁当箱を必ず持たせてください。
- ・15日(水)は誕生会のため、**おにぎり持参**となります。お子さまの食べられる量に合わせておにぎりを持たせてください。
- ・園外保育に行く学年は、おにぎりまたはお弁当持参日となります。他の学年は園で給食を食べます。
年中：28日(火)、予備日30日(木)
- ・暑くなり、戸外での活動も多くなりますので、水筒は必ず毎日持たせてください。

7月の給食の献立で、りす組さんのおやつ「もちもち豆腐ドーナツ」が大人気だったので、レシピをご紹介します。とっても簡単にできるので、是非お子さまと一緒に作ってみてください。

〈もちもち豆腐ドーナツ〉

- | | | |
|------------|------|---------------------------------|
| 絹ごし豆腐 | 150g | ①ボウルに絹ごし豆腐(水切り不要)ホットケーキミックスを入れよ |
| ホットケーキミックス | 150g | くこねる |
| きな粉 | 大さじ4 | ②2本のスプーンで500円玉くらいの大きさに成型しながら170 |
| 砂糖 | 大さじ1 | 度のきつね色になるまで揚げる |
| 揚げ油 | 適量 | ③粗熱が取れたらきな粉と砂糖をまぶして完成 |